



**Sarah Brewer, Juliette Kellow**

## **Besser essen, länger leben**

**Was der Körper braucht, um gesund zu bleiben. Mit über 100 Rezepten. Mit einem Vorwort von Dr. Christoph Specht.**

Gewinnen Sie mit diesem Anti-Aging-Ratgeber Jahre! Er ist das erste Buch zur gesunden Ernährung, das Altersvorgänge im Körper detailliert und verständlich erklärt. Mit 110 nährstoffreichen, hochwertigen Rezepten für den Alltag und ausführlichen Superfood-Porträts für Lebensmittel von A bis Z, die wirklich jung halten. Außerdem: Tipps zur Ernährungsumstellung, Vier-Wochen-Einsteiger-Programm, alle Hintergründe, praktische Ansätze und einfache Prinzipien auf wissenschaftlicher Basis, um die Organe gezielt zu unterstützen.

Ernährungswissenschaftler fanden heraus, dass es mit gesunder Ernährung tatsächlich möglich ist, Beschwerden effektiv vorzubeugen, länger zu leben und bis ins hohe Alter fit zu bleiben. Dieses Anti-Aging-Buch hilft, zu verstehen, was beim Altern eigentlich passiert, welche Ursachen die alterstypischen Erscheinungen im Gehirn oder in den Knochen haben und wie Sie Körper und Geist jetzt etwas Gutes tun können. Schöpfen Sie aus dem fundierten Wissen wie aus einem Jungbrunnen: Mit praktischen Ratschlägen für das eigene Leben und gezielten Maßnahmen wird der Alterungsprozess verlangsamt. Beeren für ein starkes Herz, Avocados für eine straffe Haut, Bananen gegen Bluthochdruck. Lassen Sie sich die köstlichsten Anti-Aging-Wunderwaffen schmecken: abwechslungsreiche, gesunde Rezepte wie Mango-Kokos-Smoothie-Bowl zum Frühstück, Rucola und Tomatensalsa zum Mittagessen oder Chili-Knoblauch-Pasta mit Shrimps zum Abendessen. Schlemmen Sie sich jung!



**Sarah Brewer, Juliette Kellow**

## **Besser essen, länger leben**

**Was der Körper braucht, um gesund zu bleiben. Mit über 100 Rezepten. Mit einem Vorwort von Dr. Christoph Specht.**

ISBN 978-3-8310-3589-2  
224 Seiten, 204 x 242 mm  
Über 250 Abbildungen  
€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)